

冬季早起总是咳嗽？

三招调理鼻后滴漏

广东省中医院耳鼻咽喉头颈科李云英：冬季早上起来总是咳嗽、清嗓子，偶尔有痰，不少人以为是呼吸道感染，其实可能是鼻后滴漏引发的咳嗽。

温阳散寒避免感冒：若是感冒诱发了鼻炎、鼻窦炎，容易导致鼻后滴漏，因此要注意驱寒、防感冒、暖脾胃等。取艾叶10克、辛夷10克、白芷10克、桂枝6克、苍耳子6克洗净装袋，煎煮15分钟去渣取汁，药汁加入适量温水泡脚，可以温阳散寒。

饮茶改善鼻涕倒流：改善鼻涕过多、倒流，也是避免刺激咽喉而咳嗽的方法。取鲜紫苏叶10克、陈皮6克、生姜3~5片（去皮）煎煮，调入红糖温服，连用2~3天，有助祛风散寒、通窍止涕。

艾灸穴位提振阳气：鼻后滴漏的人群往往阳气虚弱，艾灸可以提振阳气、祛邪散寒，可选肺俞（第3胸椎棘突下，脊柱旁开1.5寸）、大椎（第7颈椎棘突下凹陷中）、合谷（第2掌骨桡侧的中点）等穴，每处10~15分钟。

发热退了咳嗽没好？

试试宣肺汤治咳嗽

北京市宣武中医医院急诊科姜楠：如果发热之后体温恢复正常，但咳嗽反反复复，甚至活动后气喘，在夜间加重等，可以试试宣肺汤。

取炙麻黄3克、生石膏15克、川贝母8克（分两次冲）、杏仁9克、牛蒡子10克、连翘10克、鱼腥草10克、瓜蒌10克、桔梗12克、桑白皮12克、赤芍10克、麦冬10克煎煮30分钟，早晚各服100毫升，每日一剂，连续服14天，适合风热上扰、肺失清肃的咳嗽。

麻黄宣肺解表；生石膏清泻肺胃；川贝母润肺止咳，杏仁降气祛痰，二者一润一降；牛蒡子搭配连翘，增强清热解毒、祛风等功效；鱼腥草清热解毒、消痈排脓；瓜蒌清热润肺化痰；桔梗善于开宣肺气，祛邪外出；桑白皮平喘，清泻在气分热邪，而赤芍善于治疗营分热邪；麦冬养阴润肺、化痰止咳，还可以清心除烦。

咳嗽季中医支招

早起准时咳嗽，夜间咳嗽睡不着，发烧好了但咳嗽没好，冬天出门一趟就咳嗽……在咳嗽声此起彼伏的“咳嗽季”，中医来支招，应对不同类型、不同特点的咳嗽。



针对感冒后咳嗽迟迟不好的情况，目前北京老年医院中医科开展穴位贴敷、耳穴放血、芳香疗法、刮痧和拔罐等体表刺激疗法，提高机体自愈本能。

例如放血可以直接排出毒素，疏通经络，促进新陈代谢，立即缓解咽痒、咽痛症状；推拿的机械刺激能引起机体的免疫应答，从而达到防治疾病的目的。图为该科医护人员为患儿做捏脊推拿治疗。

刘海华文 医院供图

保养不当容易咳嗽？

三种汤水缓解症状

北京中医药大学东方医院营养科魏帼：进入大雪节气，常出现咳嗽、咽痛等不适，除了流行病的原因，还与日常保养不当有关，可以通过一些汤水来缓解症状。

风寒咳嗽：咳嗽声重、气急，痰稀薄色白，常伴有咽喉痒、鼻塞、流清涕等症状，可取生姜片、紫苏入锅熬煮，调入红糖（控糖人群不加）服用，可祛寒止咳。

风热咳嗽：咳嗽频繁，咽痛，痰不太好咳出，为黄色或白色黏痰，可取桑叶、菊花、梨皮、杏仁、甘草入锅，煮开放置温热饮用。若喉咙痛严重，同时大便秘结，可以再加少许牛蒡子。

阴虚咳嗽：其他症状都好转，但咳嗽不止，尤其晚上，干咳少痰或无痰，可取沙参、麦冬、川贝、杏仁、浮小麦入锅，浸泡30分钟，煮两煎合并药液代茶饮，适合久病后长时间咳嗽不愈者。

免疫力差生病咳嗽？

选择食疗早点预防

广东省佛山市中医院肺病呼吸科詹伟杰：冬季寒冷易让抵抗力下降，患呼吸道感染性疾病，不妨用食疗预防。

桑菊陈皮茶：取桑叶5克、菊花4朵、陈皮5克、薄荷2克热水冲泡（1人份），每天一次，能够清肺润燥，预防感冒，改善口干鼻燥、干咳少痰、眼部干涩等症。

三参润肺汤：锅内加水煮沸，放入太子参30克、沙参30克、玄参15克、水鸭半只（斩件焯水）、陈皮、生姜（起锅爆炒），慢火煮1小时（3~5人份），每周1~2次，适合平时易生虚火，或体虚易感冒，却虚不受补的人。

南芪玉竹汤：锅内加水煮沸，放入五指毛桃100克、玉竹30克、红枣6个、生姜2片、排骨（斩件焯水），大火烧开后转小火煲1.5小时（3人份），每周1~2次，适合疲倦乏力、汗多怕风和易感冒者。湿热体质者不宜食用。

相关
阅读

食疗应对呼吸道疾病

广东省中山市中医院呼吸与危重症医学科靳龙菊：中医认为，外感和内伤因素都易损伤肺脏而引起病变，比如感冒、咳嗽、流感、哮喘等。不妨根据症状适当选用食疗方，预防和缓解呼吸道疾病。

鱼腥草煲瘦肉

咳嗽痰多、质黏色黄、口干、尿黄等痰热咳嗽人群，可取瘦肉适量、鱼腥草15克，煲煮30分钟调味食用。鱼腥草清热解毒，但不宜过量。此方不宜与鱼、虾等海鲜同食。

蜂蜜柚子茶

发热口渴、咳嗽痰黄、咽喉肿痛等风热犯肺人群，可取柚子1个挖出果肉（去籽）放入碗中，用勺子稍微捣碎，加适量蜂蜜搅匀，加盖放入冰箱，取一小勺用开水冲饮，每日多次。此方不宜与牛奶、茶叶等同饮。

雪梨炖百合

干咳无痰或少痰、咽干、声嘶、口唇干燥等燥热伤肺人群，可取雪梨1个去皮去核切成小块，百合30克泡发撕成小片，与冰糖一起放入砂锅，小火炖煮1小时至雪梨软烂，分早晚食用，每日一次。此方不宜与辛辣、油腻等食物同食。

黄芪鸡汤

咳嗽无力、食欲不振、神疲乏力、平时容易感冒等，可取黄芪40克，加两碗水煎至一碗，滤渣取汁，将鸡肉750克（焯水沥干）、黄芪汁、生姜3片、老酒放入电压力锅，加水没过鸡肉，选择“煲汤”档煮30分钟，每日一碗，最好在早餐或午餐食用。不宜与茶、咖啡、酸性食物同食。

在此基础上，湿热体质者可加生薏仁30克、扁豆20克、夏枯草30克、甘草5克等，清热祛湿；痰湿体质者可加陈皮15克、生薏仁30克、生姜10克等，祛湿化痰；气阴虚体质者可加太子参30克、桑叶10克、川贝10克、石斛20克等，益气养阴清肺。